



Norrbottens Handbollsförbunds policy kring energidrycker

Riksidrottsförbundet avråder barn och unga från att använda energidrycker vars effekter på växande barn och ungdomar ännu inte är helt kartlagda. Energidrycker är söta läskedrycker som oftast innehåller koffein, glukuronolakton, taurin och B-vitaminer. Dricker man mycket av dem kan obehagliga effekter uppstå. Förutom koncentrationssvårigheter kan de även medföra symptom som magvärk, ångest, oro, illamående och diarré samt sidoeffekter som sömnsvårigheter, huvudvärk, yrsel och hjärtklappning.

Svensk Dagligvaruhandels medlemsföretag tog 2009 ett gemensamt beslut om 15-års gräns vid försäljning av energidrycker. Läs mer hos [livsmedelsverket](#)

NHFs policy gällande energidrycker i alla former vilka har 15-års gräns enligt Svensk Dagligvaruhandels bestämmelser:

- På läger och arrangemang där Norrbottens handbollsförbund står som arrangör får energidrycker EJ förtäras
- NHF avråder föreningar som har arrangemang och cuper i vårt distrikt från att tillåta energidrycker